第一图书网, tushu007.com

<<怀孕分娩育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<怀孕分娩育儿百科>>

13位ISBN编号：9787510104527

10位ISBN编号：7510104521

出版时间：2010-6

出版时间：张秀丽 中国人口出版社 (2010-06出版)

作者：张秀丽

页数：443

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

你是否准备要一个可爱的宝宝来增添家的温馨？
你是否在寻找相关的知识书籍？
那就别瞎忙活了，好书就在你的眼前。
《怀孕分娩育儿百科》内容丰富，选材新颖，全面科学地介绍了十月怀胎中所需要的知识，力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧！

<<怀孕分娩育儿百科>>

书籍目录

PART1 孕前准备孕前经济和心理准备心理准备经济准备作一次优生咨询好心情孕育优良的卵子、精子妈妈的情绪生理期减压秘籍——6种情绪调节法面临经济压力到底要不要孩子孕前饮食健康储备进行综合饮食调整孕前应停止辛辣和高糖食品补充准妈妈专用维生素补充叶酸要趁早孕前先排毒远离咖啡、可乐等刺激物远离食品添加剂避免食物过敏孕前运动健康储备做体重适合的准妈妈培养孕前健身习惯健身应避免颠簸准备做爸爸应调整运动方式职场女性的孕前保健女性孕前安全工作要则女性孕前应回避的工作高龄女性孕前必须要做的安全措施孕前优生知识最佳受孕年龄最佳受孕季节最佳受孕时刻最佳性爱姿势排卵日期推算孕前体检孕前防疫停止避孕如何判断怀孕PART2 孕期第一个月(0～4周)宝宝和准妈妈的身体变化小宝宝的发育情况往妈妈身体的变化计算预产期准妈妈饮食健康准妈妈饮食基本原则准妈妈不宜喝咖啡准妈妈不宜饮酒准妈妈食谱精选准妈妈日常保健快乐“孕”动——卧姿收缩骨盆准妈妈不宜玩宠物不适合准妈妈进行的运动高龄准妈妈孕期安全事项孕早期患风疹后不宜继续妊娠做过剖宫产的准妈妈须知新婚怀孕要预防流产风险准妈妈生活用品早安排准妈妈职场保健准妈妈孕期工作安全准则准妈妈上下班安全对策孕期疾病和妊娠反应准妈妈慎重用药什么是宫外孕如何预防和及时发现宫外孕孕期胎教胎教的概念胎儿的发育特点孕早期胎教重点PART3 孕期第二个月(5～8周)宝宝和准妈妈的身体变化小宝宝的发育情况准妈妈身体的变化准妈妈如何更了解腹中宝宝准妈妈饮食健康准妈妈应少吃的10种食物补充维生素并非多多益善孕吐时期饮食指导准妈妈食谱精选准妈妈日常保健快乐“孕”动——抬头和抬肩准妈妈谨防化妆品中毒如何看懂医院检验单准妈妈孕早期不宜旅行孕妇瑜伽帮助放松准妈妈防止背部受伤双胎妊娠准妈妈的保健注意外阴卫生过度清洗阴道有害无利什么样的胸罩适合准妈妈准妈妈职场保健孕二月准妈妈工作有禁忌如何在工作中缓解孕期反应如何让孕期工作更轻松准妈妈职场孕吐巧应对孕期疾病和妊娠反应轻松度过妊娠反应将展吐不适减轻到最低准妈妈为什么要查风疹病毒妊娠呕吐不宜用止吐药孕早期3个月阴道出血孕期常见的牙周问题如何预防流产流产征兆和应急处理孕期胎教制订胎教方案给宝宝提供一个舒适的环境PART4 孕期第三个月(9～12周)宝宝和准妈妈的身体变化小宝宝的发育情况准妈妈身体的变化准妈妈饮食健康糖尿病准妈妈饮食指导准妈妈应合理补铁准妈妈应保证足够的蛋白质准妈妈喝骨头汤补钙好吗准妈妈食补品应谨慎准妈妈食谱精选准妈妈日常保健快乐“孕”动——卧姿提升腹部准妈妈运动需有度准妈妈需作哪些常规检查准妈妈做家务安全准则孕早期应立即去医院的情况B超检查对宝宝有影响吗准妈妈不宜拔牙孕早期发生胃烧灼疼怎么办准妈妈职场保健准妈妈要小心电磁辐射准妈妈日常乘车注意事项准妈妈骑车上下班注意事项准妈妈不要久吹空调孕期疾病和妊娠反应准妈妈能接受免疫预防注射吗准妈妈与x线习惯性流产及原因什么时候是致畸的敏感期准妈妈感冒怎么办准妈妈慎用抗生素孕期胎教温馨的家庭利于优生培养宝宝的好习惯胎儿教育是爱宝宝情商的培养PART5 孕期第四个月(13～16周)宝宝和准妈妈的身体变化小宝宝的发育情况准妈妈身体的变化准妈妈饮食健康准妈妈要补锌准妈妈喝茶过多影响胎儿营养并非越多越好准妈妈食谱精选准妈妈日常保健快乐“孕”动——卧姿伸展腿筋准妈妈的外出旅游血清筛查防止唐氏综合征准妈妈应注意冬季保健准妈妈肚子小是怎么回事孕中期定期检查及项目孕中期要警惕的危险症状孕中期是作产前诊断的最佳时期准妈妈职场保健准妈妈可以乘电梯吗准妈妈要学会给自己减负孕期疾病调理夜间小腿肚抽筋准妈妈眩晕的对策准妈妈需预防痔疮警惕高危妊娠腹部大于妊娠月份腹部小于妊娠月份孕期胎教什么时候可以听到胎心音……PART6 孕期第五个月(17～20周)PART7 孕期第六个月(21～24周)PART8 孕期第七个月(25～28周)PART9 孕期第八个月(29～32周)PART10 孕期第九个月(33～36周)PART11 孕期第十个月(37～40周)PART12 分娩前后PART13 新生儿养护PART14 宝宝出生第二个月PART15 宝宝出生第三个月PART16 宝宝出生第四个月PART17 宝宝出生第五个月PART18 宝宝出生第六个月PART19 宝宝出生第七个月PART20 宝宝出生第八个月PART21 宝宝出生第九个月PART22 宝宝出生第十个月PART23 宝宝出生第十一个月PART24 宝宝1岁了PART25 宝宝1岁1～3个月PART26 宝宝1岁4～6个月PART27 宝宝1岁7～9个月PART28 宝宝1岁10～2岁PART29 宝宝2岁1～3个月PART30 宝宝2岁4～6个月 PART31 宝宝2岁7～9个月PART32 宝宝2岁10～3岁

章节摘录

插图：一般来说，女性怀孕的高峰期在24～25岁。
优生学家认为，最佳的受孕年龄在24～29岁。
因为这个年龄段女性的身体已发育成熟，且此时最为健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高。
这时受孕，将会获得最佳胚胎，而且妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆宝宝的发生率最低，且分娩顺利。
另一方面，这个阶段的夫妻精力比较充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好宝宝。
女性如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的妈妈争夺营养，对妈妈健康和胎儿的发育都不利。
而女性过晚婚育，特别是35岁以后才怀孕，患妊娠高血压、妊娠期糖尿病、巨大儿、难产、剖宫产的概率都会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会也会加大。
而且由于准妈妈年龄偏大，卵巢功能开始衰退，卵子出现“老化”现象，生出畸形宝宝、痴呆宝宝的概率明显增高。
男性的最佳生育年龄阶段在25～35岁。
这时，男性的身体、心理及智慧也都趋于完善，精子活跃率最高，性欲也比较旺盛，且有了比较稳定的经济收入，能够充分担负起抚育后代的重任。

编辑推荐

《怀孕分娩育儿百科》：博尔乐与宝宝树联合提供全面孕育指导，您可以：工作日拨打热线咨询，登录网站查询知识、结交朋友、领取赠品，另有“私人医生”产品，提供一对一专家指导和高质量服务通道，服务时间延至晚10点和周六日。
专家热线，博尔乐，宝宝树。
宝宝树是中国规模最大最受关注的育儿网站，宝宝树的宗旨是爱·交流·成长，在宝宝树网站注册建家，与中国千万父母共同分享宝宝成长足迹，获得全方位育婴知识，缤纷个性内容满足你育儿生活的多方位需求。
获取知识，记录成长，交流分享，免费试用。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com